

4月学校給食予定献立表

日曜日	献立名	おもな材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)	カルシウム (mg)	★献立テーマ 春を味わう 食事 (旬の食材) ★旬の食材
		あか		みどり		き				
		血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力になるもの				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8月	牛乳 ごはん ポークカレーライス ツナサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう 小魚・海藻	にんじん 緑黄色野菜	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース	こめ じゃがいも さとう		731 25.8 2.8	295	
9火	牛乳 リッチパン 鶏肉と野菜のトマト煮 竹ちゃんサラダ	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう 小魚・海藻	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ しめじ その他の野菜・ 果物	リッチパン さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	773 31.2 3.1	336	
10水	牛乳 ごはん 肉豆腐 ごまあえ	ぎゅうにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう 小魚・海藻	にんじん ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ こんにゃく	こめ さとう	ごま	760 30.4 2.1	446	
11木	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 バンバンジー	ぶたにく きぬあげ とりにく	ぎゅうにゅう 小魚・海藻	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	727 29.4 2.0	371	
12金	【入学・進級祝い献立】 牛乳 わかめごはん 鶏肉のから揚げ レモンあえ かきたま汁 お祝いデザート	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ レモン たまねぎ しめじ	こめ でんぶん さとう おいわいゼリー	あぶら	761 32.7 2.8	322	
15月	牛乳 ごはん 豚じゃが しらすあえ チーズ(中のみ)	ぶたにく さつまあげ きぬあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	こめ じゃがいも さとう		746 32.4 2.6	451	
16火	牛乳 バターパン クラムチャウダー 春色サラダ	とりにく あさり チキンハム	ぎゅうにゅう 小魚・海藻	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	バターパン じゃがいも こめこ さとう	オリーブあぶら	723 29.4 3.5	358	
17水	【広島県の郷土料理】 牛乳 ごはん がんす 大豆のおかかあえ 鶏団子の和風スープ	がんす だいず かつおぶし とりつくね	ぎゅうにゅう 小魚・海藻	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう しめじ	こめ さとう	あぶら	708 25.9 2.6	306	
18木	牛乳 ごはん 親子煮 甘酢あえ 小魚アーモンド(中のみ)	とりにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう カタクチイワシ	にんじん きぬさや こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	アーモンド	777 30.0 2.1	391	
19金	【食育の日献立】 牛乳 古代米ごはん 黒鯛の香芳たれかけ 春キャベツとわかめの酢のもの ゆめまる汁	くろだい あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ さとう こくまい じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	804 33.4 2.3	348	
22月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 ひじきの中華あえ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり ほししいたけ とうもろこし	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	739 32.2 2.3	401	
23火	【世界の料理 キリシャ】 牛乳 黒糖パン ケフテデス コーンキャベツ レヴィスア	ミートボール とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう 小魚・海藻	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こくとうパン さとう じゃがいも		741 31.5 4.1	336	
24水	【ひろしま給食メニュー】 牛乳 ごはん ひろしまトンチキレモン ワンタンスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう 小魚・海藻	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ レモン しょうが もやし	こめ さとう でんぶん ワンタン	あぶら	822 30.1 2.4	284	
25木	牛乳 ごはん ハヤシライス ビーンズサラダ	ぎゅうにく ぶたにく マローファットピース ひよこまめ うすらまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう 小魚・海藻	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム	こめ さとう	あぶら	751 26.0 2.8	297	
26金	【こどもの日献立】 牛乳 ごはん かつおフライ あおじそあえ 若竹汁 かしわもち	かつおフライ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ あおじそ	キャベツ たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ かしわもち	あぶら	774 29.8 2.2	313	
29月	***** 昭和の日 *****									
30火	牛乳 チーズパン さわらの香草焼き コールスローサラダ ココロスープ	さわら チキンハム ウインナー	ぎゅうにゅう 小魚・海藻	にんじん パセリ	キャベツ しめじ とうもろこし たまねぎ	チーズパン さとう じゃがいも	あぶら	736 37.8 3.8	342	

※こんにゃくは芋類ですが体内での働きにより4群に入れています。

※都合により献立および食材を変更する場合があります。

4月使用予定の東広島市の地場産物

